месяц в стационар. Оценив мое состояние и изучив всю историю моего предыдущего лечения, врач назначил мне….. только физиотерапию. И все! Я не поверила своим ушам. Я не могу без обезболивающих передвигаться, а мне назначают какую-то ерунду? Тем не менее, на мой вопрос получила жесткий ответ: не хочешь потерять печень – забудь про таблетки, у тебя анализ на билирубин плохой.

Весь месяц я ходила на процедуры, плача от боли, по ночам даже спать не могла. Занятия физкультурой в бассейне с теплой водой, грязи, массаж, магнитотерапия, токи, ультразвук - все это прошла по 10 процедур. И через три недели выписалась с незначительным улучшением.

Перед выпиской я получила рекомендации по продолжению лечения в домашних условиях на длительное время. Доктор сказал: «Слишком запущенное состояние. Начало положено, а дальше все зависит только от того, насколько серьезно ты отнесешься к моим рекомендациям».

Назначение было следующее – каждый день перед сном (важно, чтобы после процедур не нагружать сустав и держать в тепле) проводить процедуру магнитотерапевтическим прибором (посоветовал какой прибор купить), обернув им сустав по 20 минут на каждую коленку. На вопрос, сколько это нужно делать, ответ был таков – на данном этапе до тех пор, пока не почувствуешь серьезное улучшение. А затем через каждые два месяца – три недели лечения и так пожизненно. Только тогда будешь держать болезнь под контролем и не станешь инвалидом. Также посоветовал хотя бы раз в два года проходить комплексное лечение физиотерапией в условиях стационара или санатория.

На вопрос о лекарствах и хондропротекторах врач мне сказал, что в условиях воспалительного процесса (т.е. при наличии боли) прием лекарственных средств бесполезен для суставов, так как в больную зону практически ничего не попадает из-за отечности и нарушения кровообращения, а для остальных органов крайне вредно. Если же восстановить кровообращение, снять воспалительный процесс, то нормальное питание сустава восстановится само собой. Тогда все что суставу нужно, можно получить из обычной пищи. Для лучшего питания сустава можно дополнительно ввести в рацион продукты из желатина, бульоны на костях. Это достаточно действенно и дешево в отличие от хондропротекторов.

Были и рекомендации насчет лечебной физкультуры. В случае с артрозами, во-первых, при наличии болей никакой гимнастики делать нельзя, наоборот, по максимуму в это время надо ограничить нагрузку на суставы. Только когда болевой синдром исчезнет, можно проявить физическую активность, но и тут много ограничений: бег и быстрая ходьба исключены, только прогулочный шаг на небольшие расстояния, никаких приседаний, как можно меньше ходить по лестницам, с горы и в гору. В общем, движения нужны, но без нагрузки на суставы –плавание и занятия на велотренажере, гимнастические упражнения, сидя на стуле.

Уже через месяц после выписки из больницы, выполнив все основные рекомендации врача (увы, физкультурой я практически не занималась, только прогулки), я впервые прошла по лестнице, не кривясь от боли. С тех пор прошло несколько лет, я еще однажды ездила в ту же больницу к тому же доктору на стационарное лечение, он был доволен моим состоянием на тот момент. В основном же, я лечусь магнитотерапией дома перед телевизором на диване. Четыре – пять раз в год не меньше трех недель. Причем лечусь независимо от того, есть на тот момент симптомы заболевания или нет, я не хочу снова довести ситуацию до критической, хватит с меня. Раз в год делаю снимки, их смотрит доктор из нашей поликлиники. Конечно, очень жаль, что вылечить артроз при моей стадии не получилось, но мне этого и не обещали. Я просто живу без боли и не даю развиваться заболеванию в худшую сторону.

За последние годы я стала ярым сторонником физиолечения, много прочла литературы на эту тему. Всем своим родственникам и знакомым даю советы обратить внимание на этот вид лечения, потому что он того стоит.

И еще всем советую – проконсультируйтесь у нескольких специалистов, прочтите всю медицинскую литературу (не рекламу, а именно документы официальной медицины), прежде чем применить тот или иной метод лечения.

***И. Н. ВОЛКОВА*, Рязанская обл.**

На вопросы пациентов отвечает врач-терапевт Михаил Игоревич САФОНОВ.

диалог врача и пациента

БОЛЕЗНЬ ИЗНАШИВАНИЯ СУСТАВОВ

У моей мамы очень болят руки (плечи и предплечья)- боль дикая. Я понимаю, что возраст - 82 года... Но можно хоть как-то облегчить страдания?

Боль в плече, причиной которой является плечелопаточный периартрит (периартрит – означает «около сустава») является, кроме острого приступа подагры, пожалуй, самой мучительной суставной болью. «Как собака плечо грызет»,- сказал один из больных. Из-за сильной боли человек не может отвести плечо в сторону, завести его за голову, положить руку на противоположное плечо.

Поскольку человек из-за боли старается поменьше двигать рукой, в плечевом суставе может легко развиться тугоподвижность, и тогда это уже проблема очень серьезная. Методов лечения боли в плече очень много, но боль никогда не проходит быстро и лечиться приходится несколько недель.

В этих случаях следует начинать с применения магнитного поля сначала на шейный отдел позвоночника, затем на плечевой сустав так, чтобы захватывать еще и больную лопатку (в болезнь всегда вовлекается лопатка!). Лечение магнитным полем нужно проводить 2 раза в день. Курс лечения продолжается до того момента, когда вы сможете двигать рукой без боли. После чего можно применять тепло, действуя им на плечевой сустав и лопатку, и ЛФК. Желательно применение тепла перед каждым занятием лечебной физкультурой, которая в этих случаях не просто, а жизненно необходима! Напоминаю, что при наличии болевого синдрома занятия ЛФК не рекомендуются.

Мне 39 лет. В течение 3-х месяцев затруднено движение в коленном суставе, при сильном сгибе колено пронзает боль, боюсь стать на колени, сесть на корточки. В ревматологическом центре сказали, что пока ничего серьезного и прописали только болеутоляющее. Чем можно помочь, чтобы не стало серьезнее?

Проконсультируйтесь с врачом, не следует ли вам на время воспользоваться эластичным наколенником для поддержки сустава при ходьбе. Или сами купите его. Хорошие ортопедические изделия выпускаются в Санкт-Петербурге, странах Балтии, Италии и США. Естественно, они отличаются и качеством, и ценой. Обязательно займитесь снижением массы тела. Помните, что уменьшение веса на 1 кг приводит к снижению нагрузки на коленный сустав на 4 кг! Возможно, окажется полезной использование правильно подобранной по росту трости, которую нужно держать в противоположной больному коленному или тазобедренному суставу руке.

Если речь идет о гоноартрозе, а это весьма вероятно в Вашем случае, Вам нужно принимать хондропротекторы. Обязательно нужна магнитотерапия для усиления кровообращения в области больного сустава и доставки хондропротекторов по назначению, лечебная физкультура, массаж, местное применение противовоспа-лительных препаратов. Только такое комплексное лечение поможет остановить развитие заболевания и облегчить боль.

У меня болят руки, диагноз – эпикондилит. Боль терпимая, но при нагрузке на руки резко усиливается. Что делать? Ведь не могу же я сидеть, сложа руки...

Эпикондилит - это болезнь, которую относят к заболеваниям, вызванным профессиональным перенапряжением рук. Болеть могут и правая, и левая руки. Состояние достаточно неприятное. При этом состоянии можно в течение пяти-семи дней применять на область болезненного надмыщелка тепло в течение 20 минут. После этого можно наложить компресс с обезболивающей мазью и прямо через компресс воздействовать магнитным полем. Сначала нужно воздействовать на шею со стороны больной руки (параллельно позвоночнику), затем на больное место. Продолжительность воздействия 20 минут, 2 раза в день. После этого забинтуйте локтевой сустав марлевым бинтом или используйте фиксатор локтевого сустава. Он не перетягивает руку, не вызывает отека, не препятствует движениям руки. Курс лечения магнитотерапией включает 15-20 процедур.

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ.

советы доктора

ИЗБЕЖАТЬ МОЖНО И НУЖНО

Гипертоническая болезнь второй и третьей степени могут осложняться таким "симптомом" как гипертонический криз. Гипертонический (или гипертензивный) криз зачастую возникает в ситуации, когда больной гипертонической болезнью, почувствовав себя лучше в результате лечения, произвольно перестает принимать назначенные кардиологом лекарства.

Что же такое гипертонический криз? Так называется резкое обострение всех основных проявлений гипертензии. Гипертонический криз может протекать в одной из трех разновидностей, сопровождаемый различными симптомами.

1.Нейровегетативный гипертонический криз. При этой форме гипертонического криза больной приходит в состояние перевозбуждения и беспокойства, выглядит испуганным. Может подняться невысокая температура, руки дрожат, кожа влажная. Возрастает давление, преимущественно верхнее (систолическое), наблюдается тахикардия.

2. Отечный гипертонический криз наблюдается по большей части у женщин, больных гипертонической болезнью, после употребления большого количества жидкости или соленой пищи. При таком варианте гипертонического криза заметные симптомы – это сильно выраженные отеки рук и лица, больные заторможены, сонливы. У них повышается как верхнее, так и нижнее (диастолическое) давление.



3. Реже других форм гипертонического криза встречается судорожный криз. Это тяжелейшее состояние, спровоцированное поражением мозга (энцефалопатия с присоединением отека мозга) при злокачественном течении гипертонии. Судорожный криз проявляется, как тоже понятно из названия, судорогами больного. Возможны осложнения в виде мозгового кровоизлияния.

В целом же о гипертоническом кризе можно сказать, что уровень артериального давления при нем обычно выше, чем при обычных обострениях гипертонии. Наиболее характерный признак криза – резкий подъем нижнего (диастолического) давления.

Для того, чтобы избежать таких тяжелых проявлений гипертонии, как гипертонический криз, больному следует всегда помнить о том, что лечение гипертензии требует постоянной поддерживающей терапии, и произвольно прекращать прием лекарств ни в коем случае нельзя.

Однако, можно снизить их количество с помощью магни-

тотерапии бегущим импульсным магнитным полем. При воздействии им на воротниковую зону происходит расширение сосудов, снижается их сопротивление, что ведет к плавному снижению артериального давления. Одновременно уменьшается частота сердечных сокращений, нормализуется пульс. При воздействии магнитным полем на проекцию надпочечников повышается активность всех отделов эндокринной системы, что позитивно отражается на выработке гормонов и ферментов. Улучшается мозговое кровообращение, обмен веществ головного мозга, повышается его устойчивость к низкому содержанию кислорóда. Это особенно актуально для больных не только гипертонической болезнью, но и перенесших ишемический инсульт.

На начальных стадиях гипертонической болезни магнитное поле может применяться в качестве центрального метода профилактики, а гипертоникам «со стажем» оно хорошо дополняет основное лечение. Сочетание лекарств с магнитотерапией позволяет влиять на диагноз комплексно, к тому же появляется возможность уменьшения доз принимаемых медикаментов.

Чутко слушайте свой организм. Для кого-то повышение давления переносится терпимо, а кому-то в это время очень плохо. В любом случае, если давление превышает 160 мм.рт.ст. необходима экстренная медицинская помощь.

***И. П. КОНДРАШОВА*, врач общей практики**

КОГДА БОЛЬШЕ НИЧЕГО НЕ ПОМОГАЕТ...

советы доктора

Мне 45 лет. Уже более 5-ти лет очень сильно болят ноги: ощущение свинцовой тяжести в ступнях и икрах испытываю практически круглые сутки. Летом ступни приобретают красный цвет и выглядят как лапки гуся. Эффект после контрастных ванн держится очень недолго, различные гели и крема так же не снимают боль на длительное время. Вены выпирают через кожу, хожу всегда в брюках. Можно ли в домашних условиях как-то лечить варикоз? В нашем городе нет врача-специалиста, к которому можно обратиться с этим вопросом. Наталья, г. Суздаль.

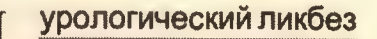
Как известно, кровь по венам ног должна течь вверх, преодолевая земное притяжение. Помогают ей в этом венозные клапаны, которые пропускают кровь только в одном направлении – к сердцу. Когда эти клапаны дают сбой, кровь начинает застаиваться в венах, и ноги начинают «тяжелеть». Наиболее частыми симптомами заболевания вен являются боль и чувство тяжести в ногах, ощущение тепла, жжение, зуд. Наблюдаются отеки в области лодыжек и ночные судороги. Все симптомы становятся более осязаемыми к концу дня или под воздействием тепла. Со временем хроническая венозная недостаточность может вызвать такое осложнение как длительно незаживающие трофические язвы. Иногда развивается острый тромбофлебит поверхностных вен. Существует риск тромбоза глубоких вен. Лечить хроническую венозную недостаточность жизненно необходимо! Отличный эффект при этом заболевании дает магнитотерапия.

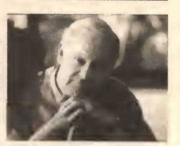
Бегущее импульсное магнитное поле увеличивает сосудистую и эпителиальную проницаемость, прямым следствием чего является ускорение рассасывания отёка. Помимо этого активизируя обменные процессы, повышает тонус гладкомышечных волокон венозных стенок, что сужает их просвет и уменьшает застой крови в них. Активизация обменных процессов в самих венах и их клапанном аппарате позволяет проводить профилактику дальнейшего разрушения клапанного аппарата вен, что предупреждает прогрессирование заболевания. Параллельное воздействие на кровь улучшает её текучесть, снижает свёртываемость, что проводит профилактику такого грозного осложнения, как тромбофлебит. Если уже есть тромбофлебит, то применение магнитного поля способствует рассасыванию имеющихся тромбов.

Воздействие магнитным полем нужно проводить по направлению «снизу-вверх» на всем протяжении больной ноги. Лечение курсовое и повторяющееся через определенные периоды. Показательны впечатления одной моей пациентки, которая уже после первого курса импульсной магнитотерапии почувствовала удивительную легкость в ногах и смогла бегать, хотя до этого ноги ее были тяжелы как гири.

***В.Н. ГЛАДКИХ*, к. м. н., врач-флеболог**

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ЛЕЧЕНИИ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ





Хронический простатит нередко осложняет течение доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденомы простаты). По мнению клиницистов, он обнаруживается у больных аденомой с частотой до 84% случаев, а по исследованиям патоморфологов — до 96%. Плохо то, что он усугубляет аденому и способствует развитию такого ее тяжелого осложнения, как острая задержка мочеиспускания. Но есть и хорошая новость. Получены новые данные о том, что лечение сопутствующего хронического простатита у больных аденомой, положительно отражается на общем самочувствии пациентов и даже дает возможность избежать оперативного вмешательства.

В городской клинической больнице №11 города Рязани проводят терапию хронического простатита, осложняющего течение аденомы предстательной железы у пациентов, которых готовят к плановой операции по удалению этой опухоли.

Лечение проводится комплексно, с применением в том числе различных физических методов. С помощью специального устройства, уже включенного в табель оснащения урологических отделений, применяют локальное тепловое воздействие, импульсную магнитотерапию и микровибрацию на область предстательной железы. Согласно новому протоколу, такое лечение получили 16 пациентов с диагнозом «Доброкачественная гиперплазия предстательной железы I-II стадии, осложненная хроническим простатитом». Возраст пациентов составил от 56 до 75 лет. Все параметры фиксировались в анкетах больных до начала лечения, оценивались в динамике после проведенной терапии и были сопоставлены с состоянием больных спустя 6 месяцев после окончания курса лечения с применением указанных физических факторов.

В ближайшие 1,5—2 месяца у всех больных отмечено уменьшение или исчезновение дизурических явлений, улучшение акта мочеиспускания. Практически у всех больных уменьшились или исчезли боли в области гениталий. У пациентов с симптомами сексуальных нарушений отмечено восстановление копулятивной функции, устранение признаков сексуальной астении. Позитивная динамика проявилась максимально к шестому месяцу наблюдения. Все пациенты отметили уменьшение числа ночных мочеиспусканий по средним показателям в 2,5 раза. Уменьшился объем остаточной мочи в среднем на 42 куб.см, возросла максимальная скорость потока мочи. К шестому месяцу после лечения у всех пациентов общая совокупность симптомов соответствовала ДГПЖ легкой степени. Пациенты отмечали исчезновение резких позывов к мочеиспусканию, уменьшение числа мочеиспусканий, в том числе в ночное, время. Объем предстательной железы у всех пациентов имел тенденцию к уменьшению в среднем, по данным УЗИ, на 9 куб.см. На фоне улучшения самочувствия у больных было зафиксировано значительное улучшение или нормализация ряда лабораторных показателей, например, снижение числа лейкоцитов в секрете простаты, что свидетельствовало об уменьшении воспалительных явлений. Лечение с применением тепла, магнитного поля и микровибрации было предложено оценить самим пациентам по 5-балльной шкале. Оценок ниже «хорошо» получено не было.

После завершения лечения 9 пациентов сочли свое самочувствие настолько приемлемым, что решили отказаться от операции. *Д.м.н. Жиборев Б. Н., Салынов А. В., Ракчеев Б. Ю., Барсук А. Н.. к.м.н. Жиборев А. Б.), РязГМУ, ГКБ N11. г. Рязань.*

Единственный шанс

случай на выставке

Однажды в Самаре на выставку-продажу медицинской техники пришла женщина. Она, тяжело опираясь на палочку, с решительным видом подошла к столу и взяла в руки один из аппаратов. Недолго думая, попросила оформить покупку. Специалист, присутствующий на выставке, попытался дать консультацию по аппарату, рассказать о нем. Но женщина не захотела ничего слушать. «Это то, что мне нужно!» - сказала она. Оказывается, у нее был перелом позвоночника, остаточным явлением которого является сильная боль. Лекарства мало помогали... И тогда лечащий врач рекомендовал единственное средство, способное ей помочь – лечение импульсным бегущим магнитным полем. Узнав о выставке, она сразу же пришла и нашла то, что искала, то, что дает ей шанс жить без боли.